

人生需要把握自己

慕容莲生
◎ 著

REN SHENG
XU YAO
BA WO ZI JI

不要用一生的光阴，寻求他人期望的成功

把握自己，就是把握好自己的人生航向；

把握自己，就是给自己的未来一片蔚蓝晴空。

Life is about you

 中国商业出版社

人生需要把握自己

慕容莲生◎著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生需要把握自己 / 慕容莲生著.——北京:

中国商业出版社,2018.4

ISBN978-7-5208-0262-8

I.①人… II.①慕… III.①人生哲学—通俗读物

IV.①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 035982 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

※

880×1230 毫米 1/32 8 印张 220 千字

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

※※※※

(如果印装质量问题可更换)

关于作者

慕容莲生，本名徐中强，文史研究者，自由写作者。爱莲，好酒，欢喜心过生活。已出版《今夜故人来不来》《从前没有情人节》《民国的四月天》《走吧，给生活点颜色看看》等。

亦舒说：“人生短短数十载，最要紧的是满足自己，不是讨好他人。”生活中以笑脸取悦他人的，却未必是真实的自己。一个没有自我的人，注定在人群中被踩踏。



责任编辑：姜丽君

封面设计：红棉隆

代序

我叫他“公子”，我的那些同事也都叫他“公子”。

由于工作原因，不曾见人先见文。透着灵性，能辨别出与世无争、只取一瓢饮的心态。不出红尘，也不入红尘，尽力过自己的生活。这是我对慕容公子的感受。

待在一起共事，更是欢喜。

你要的，他能很快写出来，但绝不是没有个人想法，他能很巧妙地把自己的想法融入到你要的文字中。看他的文章，不必费什么心思，他懂你，也懂自己。达到你要的标准，又不失去自我，这是我在别处很少能看

到的品质,但他有。

无论怎样,他的字,轮不到我来多加评说。他有一个点击量很高的博客,他是怎样的人,写了怎样能够轻易触动人心的文字,博客上的众多留言已说明一二。

我能够说的,是这样的男人,有着一颗淡定的心,你来你去,你喜你怒,你嘻笑你批判,他都会在不动声色中,保有他自己的快乐与梦想。

这样心思澄澈的人,除了祝福外,也只能还是祝福。

于丽红(资深媒体人、报刊主编)

前言

你和自己才是 最熟悉的陌生人吧

这世间，多的是陌生人。

人来人往那又怎样？你不知我，我不懂你；你不怜我，我不惜你；彼此也就在人潮人海里那么一交会，各行其路，各扫门前雪，各添自家灶里火。

待陌生人，谁都没那么多讲究。陌生人随便怎样翻江倒海地喜怒哀乐，你未必会放在心上。你从来只关心你自己，关注你在乎的人。

感觉这说辞十分冰冷？但世界的面目本来如此，你不肯承认吗？

更冰冷的是：有些人，待自己亦如同

陌生人。

我有个朋友，先前她最是惯于厚待自己。这没什么不好，人活着要先活好自己，先善己身，再济天下。我那朋友，喜华衣，好美食，工作中赚的钱都花在了华衣美食上。可是，自从交了男友后，画风突变：男友喜欢什么她眼也不眨地买来，男友爱吃什么她记得最清楚，男友说往东她就忘了人间还有个西。朋友们个个打趣她是女王变女仆。后来，有情人成了眷属，又生了孩子，但日子却并不好过。男人骂她是常有的事，还动辄就对她拳打脚踢。有人劝她，实在不行就离了吧，天下好男人多得是。她却不愿意。她爱说：“别看他凶，其实他很可怜。”

大概她忘了这世界上还有个更可怜的“自己”。

“父母含辛茹苦养育你，视你为掌上明珠，你一路花枝招展地活着，莫非这一切，只是为了去给一个半路相逢的蠢汉为奴为仆，还常常挨打受气？”

“什么？你说一切都是因为爱情？”

在一起两个人，彼此都容光焕发，变得越来越好，这才是爱情啊。

叫人动不动就泪流满面、悲痛难抑的感情，亲爱的，那不是爱情。爱情不需要卑微。相爱，是平视着对方，相互喜欢，相互欣赏；没有鼻青脸肿的伤害，也没有一个步步紧逼一个节节败退的戏码。

这些话，说给那位朋友听，有什么用呢？她张口回驳，道理一箩筐又一箩筐。生活的道理她比谁都懂得多。

她懂得很多道理，却仍然过不好自己的生活。

我想了想，这大概只有一个原因：她是她自己的

陌生人。

她被所谓的爱情冲昏了头，只知一味地取悦眼前人，殷勤地在意他的喜怒哀乐；她以讨他欢心为生活的重心，但却忘了她还有个“自己”要关爱。这样的人，其实最不懂得爱情，更不可能得到爱情。

在这个世界上，有一种生活方式最痛苦，那就是无明地活着。

所谓无明，就是自己根本没有觉察自己是无知的，甚至偏执地相信自己是对的，听不进别人的劝告，而且还把自己的妄想付诸行动，伤人伤己。

什么样的人最可怕？无明的人。这种人没有觉知，不知道自己正在做什么傻事。

不关心自己，待自己如陌生人，这也是一桩傻事——后果很严重的傻事。

待自己如陌生人般冷漠的人，从不会静坐下来和自己谈谈，问问自己要什么，以及应当拒绝什么。

有个调查数据显示，每 100 个人中有 98 人不满自己现在的生活，但他们心中又缺乏一个他们所喜欢的生活的清晰图样。他们终生无目的地随生活抛掷，又终生胸怀不满。

只有知道自己需要什么，你的选择才会是理智的，你才能做自己想做的事，成为自己想成为的人。

网络上流传着一段据说是马云说过的话：“十年前我更关心全世界，结果我的日子过得非常艰难；五年前我很关心国家的命运，我也过得很艰难；三年前开始我只关心公司，我的日子开始好起来；现在我只关心自己，越来越

好了。所以我说,关心好自己,每个人把自己喜欢的事情做好,这个世界就会好起来。”

当你被生活围困的时候,问问自己,你想要什么样的生活?这是一个很重要的问题,一定要仔细问自己,你这辈子到底想要什么?

同时耐心地问问自己,你现在能够做什么?你正在做什么?你现在做的事能够实现你的人生目标吗?如果不能,那么三年以后的你还不是和现在一样吗?

你今天的生活是你三年前的选择导致的,同样,你三年后的生活是由你现在的选择所决定的。

希望你认真地问问自己,找找答案。不要告诉别人,告诉自己就行了。

你要好好爱自己。不要做自己的陌生人。

/ 目录 / CONTENTS

代序

前言 你和自己才是最熟悉的陌生人吧

Part1 / 整理好自己， 你会过上你想要的生活

- 003 别瞎叽歪，我只是恰巧单身
- 009 不是嫁不出去，而是不嫁出去
- 016 你优雅，全世界都为你而光明
- 024 欠自己的旅行，要还给自己
- 032 女神，你的房子呢
- 038 女人的美丽是睡出来的
- 045 常回家和妈妈谈谈
- 053 闺蜜是一种奇妙动物
- 061 把自己修炼成“财女”

Part2 / 活明白了，
不为难爱情，更不为难自己

- 069 他若只是喜欢，你又何必夸张成爱
076 我不爱你，但是谢谢你
085 千山万水，只为找一个对的人
095 别跟一个刚刚失恋的人谈恋爱
101 选择有钱人，不如选择门当户对的人
107 有独处的能力，才有相爱的实力
115 爱情梦想还是要有的，万一实现了呢

Part3 / 无论何时，
你就是你自己，你还有你自己

- 123 取悦全世界不如取悦自己
128 你若真的低到尘埃里，谁在乎你开不开花
132 他的快感，没你的健康重要
139 不是每一份痴心都能换回爱情
143 他失去的是深爱，你离开的是错爱
148 只要还有性感女人，这世界就值得热爱

Part4 / 你的婚姻状态， 由你自己决定

- 157 成熟的婚姻是两个强者之间的风花雪月
- 167 有时候，你需要适当地迂回
- 173 你若光明，世界就不黑暗
- 178 婚后不必“花容失色”，不做“黄脸婆”
- 183 到了什么样的年龄，就做什么样的事情
- 187 有委屈别沉默，跟疯狂的拳头说再见
- 194 不是让你取悦男人，是请你学会经营婚姻

Part5 / 每一天， 遇见更好的自己

- 203 不要用一生的光阴，去寻求他人期望的成功
- 206 你必须扔掉一些东西才能得到另一些东西
- 215 爱笑的女子，运气总不会太差
- 221 前路漫漫，你需要有个好身体
- 225 是大是小你都要挺起胸
- 232 你已经很美了，别总觉得不够苗条
- 239 让自己变得更优秀，才能遇到更好的人



Part 1

整理好自己，

你会过上你想要的生活

别瞎叽歪，我只是恰巧单身

我宁愿高傲地发霉，也不要委屈地恋爱。

——张小娴

谁敢去爱美女

毕业多年后，去参加同学聚会。我发现，那些当年在学校不甚起眼的女生一个个都结婚了，为人妻、为人母，日子过得还不错，而当年的“校花”或“系花”却还过着单身生活，个个自嘲是“单身狗”，说同学聚会其实是集体“虐狗会”。

和单身花儿聊天，得知她们一个个择偶的要求其实并不高——男人的钱财多少不是问题，要的是情投意合。很遗憾，男人不靠